



UNSCHÖN UND SCHMERZHAFT
Unsere Füße sind sehr flexibel,
aber sie verformen sich bei falscher
Belastung über die Jahre.
FOTO: ZVG

Hallux valgus – der Klassiker unter den Fussleiden

Frage: Was tun, wenn die grosse Zehe ausweicht und sich am Grundgelenk aussen ein schmerzhafter Ballen bildet?

Antwort: Physiotherapie und Spezialschuhe können helfen. Oft ist die Operation aber unumgänglich.

Die Füße tragen uns durchs Leben. Erst, wenn sie uns ihren Dienst verweigern oder von Schmerzen geplagt werden, stellen wir fest, wie wichtig sie für uns sind. Viele Redewendungen zeigen die Bedeutung der Füße auf: Auf eigenen Füßen stehen, sicher auftreten, standhaft sein, einen grossen Schritt vorwärts tun.



Dr. med. Christian Sommer
Facharzt FMH für
Orthopädische
Chirurgie und
Traumatologie des
Bewegungsapparates,
Spezialist für
Fusschirurgie

Der Fuss braucht Bewegung zur Erhaltung seiner Funktionstüchtigkeit. Probleme am Fuss haben Auswirkungen auf den ganzen Bewegungsapparat und umgekehrt. Rekonstruktive Massnahmen am Fuss sind äusserst vielfältig. Sie umfassen neben Eingriffen am Knochen auch anspruchsvolle Weichteileingriffe am Kapsel-Band-Apparat, an den Sehnen oder an den Nerven.

Häufig bei Frauen über 50

Die häufigste und (vorallem bei Damen) bekannteste Vorfussdeformität ist der Hallux valgus, umgangssprachlich schlicht «Hallux» genannt. Die Grossezehe weicht zu den übrigen Zehen hin ab, während das Grundgelenk nach aussen gedrückt wird. Es bildet sich ein schmerzhafter Ballen. Eine leichte Ballenbildung kann manchmal massive Schmerzen verursachen, während eindruckliche Deformitäten völlig schmerzfrei sein können. Auch die Kleinzehen bleiben nicht verschont: sie werden zur Seite gedrückt.

Der Hallux valgus kommt in jedem Alter vor, vorwiegend jedoch bei Frauen nach dem 50. Lebensjahr. Familiäre Veranlagung, hormonelle Veränderungen (Schwangerschaft, Menopause) und massive Überbeanspruchung (Ballett) spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung des Hallux valgus. Mit engen, hochhackigen Schuhen wird seine Entstehung lediglich beschleunigt. Viele Patientinnen leiden aber unter einem schmerzhaften Hallux, ohne je einen «ungesunden» Schuh getragen zu haben. Highheels dürfen also für entsprechende Gelegenheiten ohne schlechtes Gewissen getragen werden.

Minimaler Schnitt, blutungsfreie OP

Ein beginnender Hallux valgus ist einer konservativen Therapie (etwa Physiotherapie, Muskelkräftigung) zugänglich. Auch Polsterungen, Einlagen, Spezialschuhe etc. können nützlich sein. Wenn all dies nicht mehr hilft, wird der Gang zum Fusschirurgen un-

umgänglich. Das Ziel der Hallux-Operation ist die vollständige Schmerzbefreiung durch Formkorrektur des Vorfusses. Neben der Wiederherstellung von Funktion und Form soll auch Wert auf ein ansprechendes ästhetisches Resultat gelegt werden. Mit einer minimalen Schnittführung und einer gewebeschonenden, blutungsfreien Operationstechnik können sehr schöne Resultate erzielt werden. Nach der Operation muss sich das Gewebe zuerst erholen und verheilen. Während dieser Zeit wird ein Spezialschuh angepasst, der das Gehen ohne Stöcke und mit voller Belastung erlaubt. Erst wenn der Fuss in seiner neuen Form «gehen» gelernt hat, können sportliche Aktivitäten wieder in Angriff genommen und alle Schuharten getragen werden. Generell darf bei der Halluxoperation von einem risikoarmen und wenig belastenden Eingriff gesprochen werden.

MARC HÄUSERMANN
redaktion.ch@mediaplanet.com

Schön zu Fuss

Seit der Mensch aufrecht geht, sorgen nur seine beiden Füße für die Bodenhaftung. Die untersten Körperteile verdienen deshalb ganz besonders gute Pflege, um nicht nur gesund, sondern auch schön zu bleiben.

Unsere Vorfahren lernten den aufrechten Gang und belasteten damit ihre Füße. Diese Überbleibsel aus vierhändigen Zeiten sind erstaunlich sensibel, wenn man bedenkt, welche tragende Rolle ihnen zukommt. Die Füße sind die einzigen Bindeglieder des Men-

schens zum Boden. Die gesamte Bodenhaftung und die gesamte Last des Körpers ruhen auf ihnen. Trotzdem werden sie oft durch falsches Schuhwerk und zu wenig Pflege geplagt.

Kein Wunder, dass Füße oft Probleme verursachen. Die zarte Haut wehrt sich gegen die Überbeanspruchung durch Verhärtung. Hornhaut ist nicht nur unschön, sondern reiss auch manchmal, und in den Schründen siedelnde Bakterien verursachen Entzündungen. Wer den Füessen die ihnen gebührende Behandlung gönnt, pflegt das Gehwerkzeug, das uns zuverlässig durchs Leben trägt. Der erste Schritt

eines Kindes ist immer wieder ein Wunder der Natur und wird zu Recht als Ereignis gefeiert. Die zarten Babyfüsschen sind ein Symbol für die Verletzlichkeit eines Kindes, das unserer Obhut anvertraut ist. Diese Zartheit gilt es zu bewahren, durch frühes Eincremen und richtige Schuhe.

Fusspflege ist wichtig

Warzen, Hühneraugen und andere Gebrechen machen das Gehen und damit das Leben schwer. Sie gehören unbedingt in fachliche Behandlung. Am besten wäre es, sich jeden Monat eine Pédicure zu leisten. Auf jeden Fall aber mögen die Füße

das tägliche Wechseln von Socken oder Strümpfen, regelmässige warme Sprudelmädel, das Wegraspeln der harten Haut, die mustergültige Pflege der Zehennägel und das tägliche Eincremen mit einer speziellen Salbe. So werden die harmloseren Probleme verhindert, und übelriechende Immissionen der Umwelt durch unbeflegte Füße können gar nicht erst entstehen. Strukturelle Verformungen müssen allerdings orthopädisch behandelt werden.

GISELA BLAU
redaktion.ch@mediaplanet.com



Dr. med. Nikolaus Linde
Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und
Phlebologie

LASERTHERAPIE
Krampfadern erfolgreich
behandeln – ambulant
mit neuer Technologie

Krampfadern führen nicht nur zu Störungen und Beschwerden im venösen Blutkreislauf, sondern sind auch für das Auge keine Zier. Verschiedene Therapiemethoden können diese ungeliebten Krampfadern erfolgreich beseitigen.

Wenn regulär funktionierende Venen zu ausgeprägten Krampfadern werden, führen sie zu typischen Beschwerden wie Stauungen, Venenentzündungen und -thrombosen. Der medizinische Begriff für Krampfadern lautet «Varizen» oder insuffiziente Venen. Die Aufgabe der Venen besteht darin, das Blut aus den Körperregionen und den Körpergeweben zum Herz zurückzuführen. Verschiedene Therapiemethoden können diese auch für das Auge unerfreulichen Krampfadern erfolgreich beseitigen.

Standardmethoden versus neue Technologien

Zur Standardmethode gehört neben der Kompressionstherapie (Gummistrümpfe und Verbände) auch die chirurgische Entfernung von grossen Krampfadern. Diese Operationstechnik, die meistens unter Teil- und Vollnarkose durchgeführt wird, Sie erfordert allerdings einen 1- bis 2-tägigen Krankenhausaufenthalt und eine Erholungszeit von rund 2 bis 3 Wochen.

Ein neues, sanftes Laserverfahren ersetzt diese Operation. Dabei wird minimal-invasiv und ohne dass ein grösserer Schnitt notwendig wäre, eine Sonde in die Vene hineingeschoben. An deren Spitze wird mit Hilfe von Laserlicht oder Radiowellenenergie Hitze erzeugt. Diese Hitze bewirkt eine Schrumpfung der Vene. Der Schrumpfungsprozess ist vergleichbar mit einem Braten, der im Backofen schrumpft oder einer Röhrennudel, die man an der Luft trocknen lässt und sodann schrumpft. Durch die Laserbehandlung wird das erkrankte Venenstück und die Funktionsstörung für immer ausgeschaltet. Die Lasermethode hat den Vorteil, dass die Behandlung nicht im Spital, sondern in der Arztpraxis unter lokaler Betäubung durchgeführt werden kann. Der Patient kann sofort nach dem Eingriff nach Hause. Es gibt kaum Narben, keine Fäden und das kosmetische Ergebnis ist exzellent.

Prävention gegen Varizen

Ein Hauptgrund für die Entstehung oder Verschlechterung eines Venenleidens ist der Bewegungsmangel. Grundsätzlich werden alle Sportarten empfohlen, die die Muskulatur am Bein kräftigen und den venösen Rückfluss fördern. Je nach Alter und Verfassung sollte die Bewegungsform ausgewählt werden, die am meisten Spass macht.

SINIKKA JENNI
redaktion.ch@mediaplanet.com